

AAN DE SLAG MET JOB CRAFTEN

Meer plezier en
energie in je werk

Voorwoord

Over job craften wordt steeds meer geschreven. Er is een scala aan wetenschappelijke artikelen en in Nederland zijn inmiddels ook enkele promotieonderzoeken gepubliceerd. Wat wij als auteurs misten, was een praktisch boek met oefeningen en werkvormen, in combinatie met korte stukjes theorie. Dit werkboek biedt dan ook een houvast om met job craften te beginnen, om door te zetten, en te communiceren met anderen in je werkomgeving. Professioneel begeleiders biedt het handvatten voor het ondersteunen van mensen in hun loopbaan.

Iedereen stelt zichzelf weleens vragen als: Doe ik wel wat ik echt wil? Hoe kan ik meer energie en plezier ervaren in mijn werk? Het leuke aan job craften is dat het vaak gaat over kleine veranderingen, die relatief makkelijk zijn door te voeren en die toch dit soort grote vragen beantwoorden.

Wat voor werk je ook doet, job craften kan altijd. Het helpt als je omgeving (collega's, leidinggevende) je ondersteunt, maar dat hoeft niet per se; je kunt ook op eigen houtje aan de slag gaan. Het doen van aanpassingen in je werk betekent hoe dan ook dat je dingen tegenkomt die

tegenvallen, of dat nou een lastige baas is of je eigen belemmerende gedachten. Voor dat proces van job craften, inclusief de moeilijke momenten, hebben we dit boek gemaakt.

Met veel plezier hebben we aan dit job craft-boek gewerkt. We ontmoetten elkaar tijdens Maria's afstudeerstage over job craften bij Kessels & Smit, The Learning Company. We vonden elkaar in de gedachte dat talent ontdekken, inzicht krijgen in je drijfveren en in wat je energie geeft, pas écht waardevol wordt als je het bewust kunt inzetten in je werkpraktijk.

Mara's interesse in job craften ontstond via collega Saskia Tjepkema, die haar enthousiast maakte voor het onderwerp. Mara werkte al langere tijd met talenten en drijfveren van mensen als uitgangspunt voor leren en ontwikkelen. Job craften sprak haar meteen aan als manier om dit concreet vorm te geven. Door het afstudeerproject van Maria en haar enthousiasme en gedrevenheid, ontstond het idee om al het materiaal over job craften te bundelen in dit werkboek.

We wensen je veel job craft-plezier!

Mara Spruyt
Maria Dekker

Inhoud

Voorwoord	3
Inleiding	6
Waarom job craften?	7
Vier knoppen om aan te draaien	10
Waarderend kijken naar je eigen ontwikkeling	11
Stap voor stap job craften	13
Leeswijzer bij deel 1 en deel 2	17
.....	
DEEL 1: IN KAART BRENGEN	18
Stap 1: Drijfveren, talent en energie in beeld	20
Waar loop jij warm voor?	21
Wat zijn jouw talenten?	27
Kun jij je talent kwijt in je werk?	40
Waar krijg je energie van?	42
Ben jij bevlogen?	47
Stap 2: Werk in beeld	50
.....	

DEEL 2: AAN DE SLAG	58
Opwarmen	60
Hoe wil jij aan de slag?	63
Stap 3: Matchen en kiezen	68
Stap 4: Ontwerpen	78
Ja maar...	92
Stap 5: Uitvoeren	100
Stap 6: Terugkijken	110
Aantekeningen	117
Tot slot	124
Dankwoord	125
Eindnoten	126

Inleiding

Job crafting is het op eigen initiatief doen van aanpassingen in je werk, waardoor het werk beter aansluit bij wie je bent, wat je wilt en wat je kan. Dat kan je zien als een avontuur, omdat je niet precies weet hoe het proces eruit ziet en waar het je brengt. Dit werkboek helpt je om werk, talenten, energie en drijfveren beter op elkaar te laten aansluiten door bepaalde aspecten van je baan te veranderen.

Het boek bestaat uit twee delen:

1. In het eerste deel breng je in kaart wat je in huis hebt, wat je persoonlijke drijfveren en talenten zijn en waar je wel of geen energie van krijgt. Het gaat hierbij vooral om onderzoeken, analyseren en reflecteren. Ook breng je je werkzaamheden in beeld.
2. In het tweede deel ga je, op basis van je bevindingen uit deel 1, aan de slag in je werk. De nadruk ligt hierbij op ontwerpen en acties ondernemen.

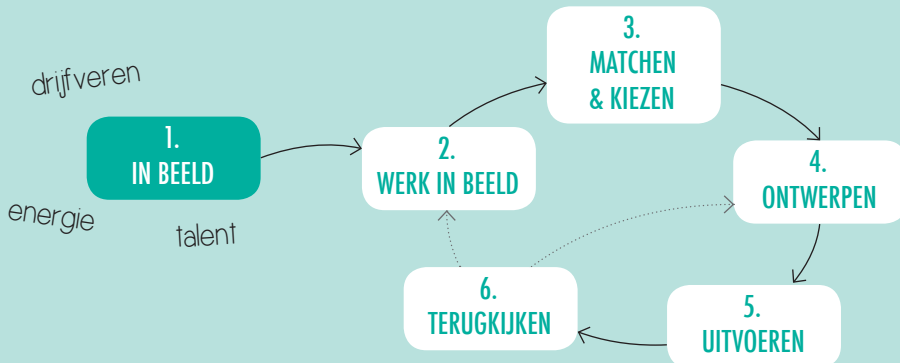
Uitgangspunt in dit boek is de waardevolle benadering. Die gaat uit van talenten, kwaliteiten, sterke kanten en wat al werkt als vertrekpunt voor ontwikkeling.

Dit boek is een pleidooi voor het verbinden van je talenten en drijfveren aan praktische en concrete stappen. Je kunt er alleen, met een collega of met je team mee aan het werk gaan.

Wanneer je personen, teams of organisaties begeleidt bij het proces van job crafting, kun je dit werkboek daarbij gebruiken.

Meer diepgaande informatie over job craften en aanvullende werkvormen vind je op de website www.kessels-smit.com/jobcrafting.

Drijfveren, talent en energie in beeld



Waar loop jij warm voor?

Drijfveren gaan over je persoonlijke motieven om te leren en te werken¹². Het is een verlangen van waaruit je handelt en een gedrevenheid om iets te bereiken. Waar loop je warm voor? Waar haal je voldoening uit? Wat drijft je om bepaalde doelen te bereiken? Waar streef je naar en wat doet er voor jou wezenlijk toe? Vragen waar je misschien niet zomaar een antwoord op hebt.

Niet iedereen is zich bewust van zijn of haar drijfveren en soms veranderen je drijfveren. Misschien vond je het vroeger vooral belangrijk om een goed salaris te verdienen en merk je steeds meer dat je graag betekenisvol werk wilt doen. Het bewust worden van je drijfveren vraagt aandachtig zelfonderzoek en reflectie en bereidheid om naar jezelf te kijken.

Als je aanpassingen gaat doen in je werk met je drijfveren als vertrekpunt, kunnen dit kleine veranderingen zijn met een grote impact. Vooral wanneer je ook je overtuigingen en manier van kijken erbij betreft (mentaal job craften). Als je het belangrijk vindt om bij te dragen aan een betere wereld hoeft je niet direct voor een ideële organisatie te gaan werken. Maar je kunt bijvoorbeeld wel pleiten voor het vervangen van de koffie op je werk door

biologische bonen. Of voor het vervangen van junkfood in de schoolkantine door gezonde broodjes en snacks.

Drijfveren en talenten hangen vaak met elkaar samen. Een drijfveer betreft iets wat voor jou fundamenteel is. Voorbeelden van drijfveren zijn: 'goede relaties hebben met anderen', 'mezelf blijven ontwikkelen' of 'plezier hebben'. Talenten zijn daar een afgeleide van. Iemand die goede relaties met anderen belangrijk vindt, zal relationeel sterk zijn en misschien talent hebben voor het zich kunnen inleven in anderen. Iemand die zichzelf wil blijven ontwikkelen heeft als talent waarschijnlijk leergierigheid: steeds nieuwe dingen willen beleven en nieuwe contexten opzoeken. Iemand die het belangrijk vindt om plezier te hebben kan bijvoorbeeld talent hebben voor het creëren van een goede sfeer, heeft humor of organiseert met veel voldoening het jaarlijkse bedrijfsfeest.

Persoonlijke drijfveren vormen een krachtige bron om jezelf verder te ontwikkelen en te leren. Hoe sterker je motief om te leren, hoe groter het effect¹³. Door stil te staan bij je persoonlijke drijfveren, kun je ook scherper voor ogen krijgen waar je een stap in wilt zetten.

B

Oefening: Wat drijft jou?

Je staat waarschijnlijk niet iedere dag bewust stil bij je persoonlijke drijfveren, motieven en verlangens. Dat hoeft ook niet. Als je aanpassingen wilt gaan aanbrengen in je werk, is het echter wel van belang om dat te doen.

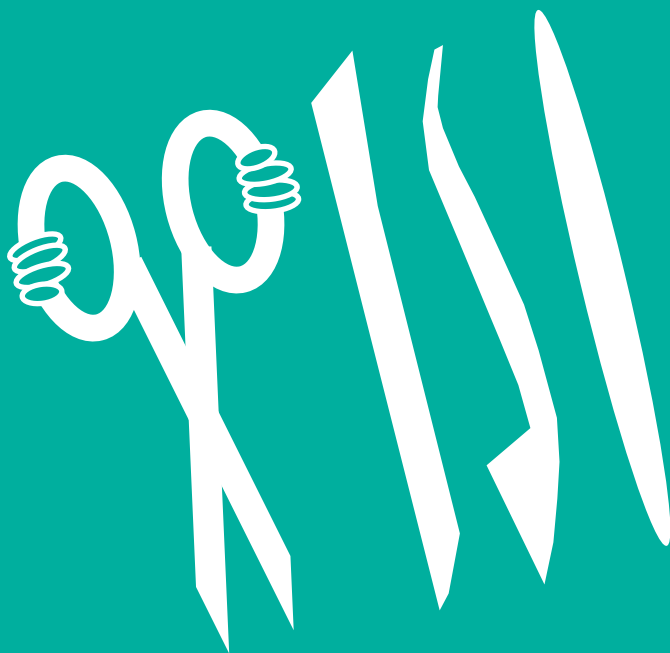
ACTIE

Denk eens na over de volgende vragen en noteer je antwoorden.

- Waarom ben ik ooit met dit werk begonnen?
- Waar loop ik echt warm voor?
- Wat geeft mij ultieme voldoening?
- Wat is werkelijk belangrijk voor mij in mijn leven en werk?
- Hoe zien ik en anderen deze waarden terug in mijn leven en werk?
- Wat drijft mij in mijn werk om te doen wat ik doe?
- Hoe houden deze drijfveren mij op de been in lastige periodes?

DEEL 2

AAN DE SLAG



In deel 2 van dit werkboek komen de stappen 3 t/m 6 uit het job craft-proces aan bod. De oefeningen in dit tweede deel helpen om concreet aan de slag te gaan. We beginnen met een opwarmoefening. Daarna volgen per stap oefeningen die je helpen kiezen, matchen, ontwerpen, uitvoeren en terugkijken.

Opwarmen

Oefeningen

- Je doet het al
- Hoe zit het met het organisatiebelang?

3

Matchen en kiezen

Oefeningen

- Match tussen werkzaamheden, energie en talent
- Werk maken van talenten

4

Ontwerpen

Oefeningen

- Wat ga je doen?
- Beschrijf je experiment
- Laat je horen!
- Veertig dagen
- Als X dan Y
- Met wie?
- Omgekeerde brainstorm
- Beren op de weg
- Schrappen in je to do list

5

Uitvoeren

Oefeningen

- Dagboek
- Job craft-maatje
- Kleine verandering, groot effect
- Waar loop jij vast?
- Job craften in de context van een groter geheel
- Aandacht voor het kleine

6

Terugkijken

Oefeningen

- In de achteruitkijkspiegel
- Vergrootglas-sessie
- Succeservaring onder de loep
- En... door!

Opwarmen

Het kan haast niet anders of je zet je werk al naar je hand, doordat je bijvoorbeeld je e-mail nog maar drie keer per dag bekijkt of bent gaan variëren met je werkplek. Of je hebt collega's uitgenodigd met wie je graag samenwerkt om samen met jou werk op te pakken.

Door stil te staan bij momenten in het verleden waarop je invloed hebt uitgeoefend op je werk, kom je erachter wat werkt. Die inzichten kun je gebruiken voor het verder aanpassen van je werk.

*'If you can design one
thing, you can design
everything.'*
~ Massimo Vignelli

B

Oefening: Je doet het al!

Bedenk wanneer jij voor het laatst je werk naar je hand hebt gezet. Je kunt denken aan werkzaamheden die je bent gaan uitbreiden of juist afstoten, collega's of klanten met wie je (anders) bent gaan samenwerken, het tijdstip waarop je taken doet en de plek. Of je manier waarop je naar je werk kijkt, de gedachten die je hebt.

ACTIE

Beantwoord de volgende vragen:

- 1) Welke kleine verandering bracht je aan in je werk?
- 2) Wat was de situatie?
- 3) Wat deed je? En wat deden anderen?
- 4) Wat was het effect van de verandering?

In gesprek gaan over job craften is al job craften

De krachtigste voornemens om je te ontwikkelen zijn gebaseerd op werkdoelen²⁹. Als je gaat experimenteren met job craften, helpt het dus wanneer je doelen stelt die voor jou persoonlijk belangrijk zijn én die passen in het grotere geheel van de organisatie of je team.

In gesprek gaan met je leidinggevende maakt de kans op een geslaagd job craft-experiment alleen maar groter. Dit is eigenlijk al job craften omdat je verbinding maakt en actief zoekt naar wat job craften kan betekenen voor de organisatie of het team waarin je werkt.

Over job craften wordt steeds meer geschreven, maar een praktisch boek met oefeningen en werkvormen, in combinatie met korte stukjes theorie, ontbrak nog. Daar brengen Mara Spruyt en Maria Dekker met dit werkboek verandering in.

Zet jij iedere dag je talent in op je werk? Lukt het je om je drijfveren te vertalen naar je dagelijkse werkpraktijk? En ervaar je veel of juist weinig energie bij de dingen die je doet op je werk? De antwoorden op deze vragen kunnen aanleiding zijn om bepaalde aspecten in je werk te veranderen. Wat je functie ook is, job craften kan altijd.

Job crafting is het op eigen initiatief doen van aanpassingen in je werk, waardoor het beter aansluit bij wie je bent, wat je wilt, wat je kan en wat je drijft.

Dit werkboek helpt je om werk, talenten, energie en drijfveren beter op elkaar te laten aansluiten. Theorie, praktische en zelfonderzoek-oefeningen wisselen elkaar af; je bepaalt zelf welke aspecten van je baan je wilt veranderen.

Dit werkboek is geschikt voor als je zelf of als team aan de slag wilt met job craften. Het is ook een praktisch hulpmiddel als je professionals in organisaties coacht en begeleidt. In het proces van aanpassingen doen in je werk weet je niet altijd wat je tegenkomt en waar het je uiteindelijk brengt. Tijdens het job craften loop je waarschijnlijk tegen dingen aan die tegenvallen, of anders gaan dan je had verwacht. Voor dat proces, inclusief de moeilijke momenten, biedt dit boek handvatten.

AAN DE SLAG MET JOB CRAFTEN

Meer plezier en energie in je werk



Mara Spruyt (1983) is organisatie-antropoloog en sinds 2009 verbonden als adviseur aan Kessels & Smit, The Learning Company. Ze ondersteunt de ontwikkeling van mensen en teams in organisaties.



Maria Dekker (1990) is opleidingskundige, trainer en (outdoor) coach. Ze studeerde in 2014 af op het thema job crafting en deed onderzoek naar burnoutherstel. Ze ondersteunt mensen in hun persoonlijke ontwikkeling.

